



# ACCUEIL & PRESENTATIONS

*Le premier après-midi - 20-30 min*

*Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés au·à la moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacun·e.*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, la moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

---

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.

## 1. BRISE-GLACE (5 min)

**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le noeud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un noeud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'iel veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

## 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

 "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?"  
(contraintes, besoins, particularités)

## ANCRAge

Notons nos premières attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.